



ARTICLE INFO

Received: 29th November 2022

Accepted: 08th December 2022

Online: 10th December 2022

KEY WORDS

Волейбол, духовность,
физические качества,
мастерство, спорт,
студенты, образование.

Важной составляющей государственной социально-экономической политики является развитие физической культуры и спорта. Основной целью государственной политики в области физической культуры и спорта является эффективное использование их возможностей для оздоровления нации, воспитания молодежи, формирования здорового образа жизни населения, успешного выступления спортсменов в крупнейших международных соревнованиях. соревнования среди своих стратегических целей.

В процессе подготовки происходит не только подготовка высококвалифицированного спортсмена (по физическим, технико-тактическим качествам и навыкам), но и формирование личности современного спортсмена, развитие его характера, его все- круг интересов, правильный настрой и любовь к спорту и т.д. важно оказывать положительное

ВОСПИТАНИЕ ДУХОВНЫХ АСПЕКТОВ И КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТА

Хамираев Рустам Абдураззакович

Навоийский государственный педагогический институт

Факультет физической культуры

Преподаватель кафедры методики

обучения спортивных игр

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7420902>

ABSTRACT

В данной статье рассматривается воспитание духовных аспектов и качеств волейболиста.

влияние. Потому что эти качества являются одним из главных факторов успеха в спортивной деятельности. Важнейшим фактором формирования личности является самовоспитание, организацией которого руководит тренер.

Влияние команды неизмеримо. Это зависит от состава коллектива, его традиций, взаимоотношений и связей. Обычно команда оказывает эффективное влияние на формирование положительных характеристик личности спортсмена.

К сожалению, волейболисты, умеющие хорошо играть, но морально неустойчивые, часто оказываются в командах, где тренер не придает большого значения воспитательной работе. Иногда они очень плохо влияют на команду, создавая нездоровую ситуацию. Всегда следует помнить, что моральный дух волейбольной команды напрямую связан с взаимодействием спортсменов как в игре, так и лично.



Стремление спортсменов к общности, товариществу и солидарности является необходимым условием успешного выступления команды. Поэтому межличностные отношения и организационные вопросы команды должны занимать особое место в волейболе.

В результате изучения точного восприятия напряжения мышц ног, играющего большую роль при выполнении технических приемов (пасов, ударов ногой), установлено, что точность сильно различается в зависимости от состояния тренированности. При этом точность выравнивания у нападающих и полузащитников в 1,5-2 раза выше, чем у защитников.

Поэтому спортсмены, играющие в защите, должны придавать большое значение развитию мышечно-двигательного чувства. Для этого необходимо использовать как можно больше различных упражнений, помогающих развитию уровня мышечного напряжения.

Игра в волейбол требует от каждого спортсмена высокого уровня скорости реакции. Вся деятельность волейболиста связана с готовностью к выполнению ответных реакций при дефиците времени. Все движения волейболистов проходят через механизм сложных реакций выбора и характеризуются большой скоростью как восприятия, так и реакции. У спортсменов в спортивной форме не только меньше время реакции, но, что более важно, эти реакции стабилизируются, а надежность игры достигает высокого уровня.

Для развития быстроты и точности двигательных реакций желательно включать как можно больше силы в различные скоростные упражнения, требующие быстрых переходов в другие упражнения, продолжающиеся неожиданно и нелогично.

Эти скоростные прыжки с изменением положения, внезапные изменения направления движения, внезапные толчки, падения, быстрые повороты головы для получения ориентиров являются значимыми раздражителями для всех отделов вестибулярного аппарата.

Поэтому можно отметить, что достижение высоких результатов в волейболе неразрывно связано со способностью человека приспособляться к трудным ситуациям, т.е. вестибулярной устойчивостью в определенной мере.

Во время тренировок особое время следует уделять развитию вестибулярной устойчивости, от сложных упражнений на равновесие - акробатических и гимнастических движений до прыжков на батуте, круговых движений, ускорений. Быстрое изменение направления движения. Внезапные остановки, прыжки в воду, плавание, элементы борьбы и т. д. следует использовать много, поскольку они требуют от участников большой активности. Но особенно сильный эффект оказывают упражнения, связанные с выполнением того или иного технического принципа (например, подъемы бедер или удары после кругового движения).

Как вызвать «чувство расстояния» с помощью глаза. Важнейшее требование - использовать на тренировках



передачи мяча, максимально использовать изменения дистанции при ударе, научить спортсмена внимательно следить даже за незначительными изменениями дистанции. Волейбол, баскетбол, теннис и другие виды спорта развивают глубокое зрение.

Для развития глазного яблока используются индивидуальные и групповые упражнения, связанные с переносом и ударом по мячу, контролируемым как мячом, так и партнерами. Существует множество упражнений для развития размера поля зрения и точности зрения.

References:

1. Официальные правила соревнований по волейболу. // Перевод с русского А.Пулатов. Т.: 2002. - 79 с.
2. Исраилов Ш.Х. Волейбол. // Учебное пособие для учащихся колледжей олимпийских школ. Т.: Тасвир, 2008. - 144 с.
3. Полатов А.А., Исраилов С.Х., Курбанова М.А. Волейбол. // Тексты лекций по теме специализации для студентов II курса JTI. Т.: 2003. - 44 с.
4. Полатов А.А. Волейбол. // Сборник лекций для первокурсников JTI. Т.: 2004. - 71 с.
5. Полатов А.А. Методика развития скоростно-силовых качеств у юных волейболистов. // Методология. Т.: 2008. - 38 с.